Astral Seyahat Üzerine Çeşitli Nefes Teknikleri



1-) Nefes Tekniği ;

-Rahat bir kıyafet giyin, eğer sizi rahatsız eden bir şey varsa kalkıp onu halledin. Daha sonra rahat edebileceğiniz yatak veya yere uzanın (sırtınız yere paralel olacak şekilde), başınızın altına, başınızla sırtınızın açısını bozmayacak bir yastık kullanabilirsiniz. (kare nefes tekniği üzerinde tefekkür ediniz) 3-4 defa derin nefes alın (nefesinizi karın bölgesine alıp bırakın, göğsünüzü şişirmeyin). Tüm nefesinizi boşaltın. Bu şekilde içinizden, birden dörde kadar sayın.

-Nefes alırken birden dörde kadar sayın.

-Nefesinizi tutun, birden dörde kadar sayın.

-Nefesinizi bırakırken birden dörde kadar sayın.

Bu şekilde nefesiniz rayına oturasıya kadar bu konumu koruyun.

2. Nefes tekniği

Burnunuza konsantre olun nefes alırken burnun ucundaki soğukluğa verirken sıcaklığa konsantre olun nefes alıp verdiğinizde içinizden bir, tekrar nefes alın verirken iki... şeklinde on'a kadar sayın ve tekrar bir'den ona kadar sayın şaşırdığınızda, aklınız karıştığında hep bir'den başlayın bu sırada aklınıza gelen tüm düşünceleri atıp sadece burnunuzun ucundaki sıcak-soğuk havayı hissedin bu şekilde bir süre sonra her tarafınızın uyuştuğunu göreceksiniz. devam edin ta ki sadece nefesinizin sesi kalana dek. O zaman tekniklerden birini deneyin.

3. Nefes tekniği

Nefes alırken 8'e kadar sayın nefesinizi tutun 16 ya kadar sayın bırakırken 4'e kadar sayın bu sayede pranayı ciğerlerde daha fazla tutmuş oluyoruz. Hazır olunca tekniğe geçin.

7- Gevşeme

Astral Seyahati açıklarken vücudu uyutup bilinci kandırarak uyanık kalmak şeklinde bir yorum yapmıştık buna ek olarak vücudun daha kolay uyku hali alabilmesi için kasların gevşetilmesi gerekmektedir. Astral Bedenin bazı kaslar tarafından tutulduğu kasların gevşetilmesiyle Astral Bedenin serbest kalacağı fakat bu kasları tam olarak gevşetmek için sürekli çalışmak gerekiyor. Astral Seyahat sırasında vücudun bir başkası tarafından rahatsız edilmemesi gerektiğini bunun ölüm riski bile taşıdığı yazılıydı bazı kaynaklarda. Astral Seyahat Teknikleri ismindeki kitapta kasları gevşetme tekniği var (isteyen bu kitaptan yararlanabilir).

- Ayak tabanı, parmaklar ve bileğinize kadar olan kısmı nefes alıp tuttuğunuzda gücünüzün yettiği kadar sıkın birden dörde kadar içinizden sayın ve gevşetin, nefesinizi bırakırken dörde kadar sayın sonra içinizde hava yokken dörde kadar sayın bunu 3 defa tekrarlayın sonra da ayak parmaklarınızı ters istikamete doğru aynı işlemi tekrarlayın.

- Ve sırasıyla ayak bileğinizden diz kapağınıza kadar olan kısmı

- Diz kapağınızdan (baldır dahil) kalçaya kadar olan kısmı

- Sonra diğer bacak için aynısı

- Kalçalar

- Karın boşluğu

- Sırtınız (köprü şekliyle)

- Göğüsler

- Sağ el parmakları bileğe kadar sonra da ters istikamete doğru

- Bilekten dirseğe kadar

- Dirsekten omuzlara kadar

- Sonrada diğer kol için aynısı

- Omuzlar ve trapez kasları

- Boyun kasları (kafayı göğse doğru eğerek)

- Çene kasları (çeneni göğse eğerek)

- Surat kasları (gözlerini sıkıca kapayarak daha sonra kaslarını gererek)

Her kası kasıp gevşetirken 3 er defa tekrarlamalısınız. Bu işlemler bittikten sonra 2-3 defa derin nefes alarak nefesi rahatlatmalısınız.

8. Korunma ve İmgeleme

Astral Seyahat yapan insanların çoğu bu tür bir deneyimi daha önce yaşamadığı için ilk çıkışta, yaşadıklarından dolayı korkarlar. Kendinizi bir anda farklı bir gezegende hissedin nasıl tedirgin olursanız işte böyle bir duygu ki bazıları bunu bile hayal edemez. İste bu gibi korku ve tedirginlik durumlarında Astral Beden korunma mekanizması olarak tekrar Fizik Bedene geri döner. Bir arkadaşım ilk Astral çıkışında önce kendini görüp şaşırmış daha sonra da korkması

sonucu ağlamaya başladığını anlattı. Çünkü öldüğünü sanmış. Birde çeşitli Astral varlıkların saldırma ihtimali düşünüldüğünde korunmanın yeni çıkan insanların uygulaması gerektiğini düşünüyorum. Ve size vereceğim uygulamayla kendinize bir nevi zırh oluşturursunuz. Sırt üstü yere uzanın rahat bir hal alın. Avuç içleri yere doğru olmalı. Nefes kontrolü ile önce sadece gözünüzün önüne gelen anlamsız şekilleri izleyin. 5-10 dakika boyunca yorum yapmadan, görüntülerin arkasından bile gidebilirsiniz. Sonra iradenizle boşluğu yakalayıncaya kadar uğraşın. Hiçbir renk, hiçbir ses olmamalı ve hiç bir ışık olmamalı sadece karanlık olmalı. Bu arada kendinizi kristalden yapılmış, saydam olarak hayal edin. Boşlukta nokta şeklinde bir ışık hayal edin gittikçe büyüyen bir ışık topu şeklinde, yaklaşık olarak birkaç metre kala ışık topunun durduğunu ve kaynadığını hayal edin. Başınızdan başlayarak tüm vücudunuzu kapladığını ve etrafınıza ışık yaydığınızı aura'nızda beyaz ışıktan bir kalkan oluşturduğunuzu hayal edin. Bu arada boşlukta hayal ettiğiniz size gelen ışık topunun sadece beyaz ışık olduğunu hayal etmelisiniz, eğer başka bir renk olursa çalışmayı bırakıp daha sonra tekrar denemelisiniz. Işık vücudunuza girmeye başladığı anda serin suların başınızdan aşağı doğru yayıldığını hissetmeye çalışınız. (Bu çalışmayı eğer KDPR ve OSR'ini yapmadıysanız yapınız yaptıysanız gerek kalmaz.)

9- Rüya Günlüğü

Görmüş olduğunuz rüyaları yatağınızın yanında hazır bulunan rüya günlüğü olarak kullandığınız deftere uyanır uyanmaz rüyayı teze taze yazmalısınız. Eğer daha sonraya bırakırsanız unutabilirsiniz. Bunun amacı; Rüyalar Astral Boyutta gerçekleşir, buradan edineceğiniz bilgiler bilinç altından gelen bilgilerdir. bu yüzden çabuk unutulur. Yani rüyaları kaydederek bir süre sonra bilinç altınızla bağlantı kurabilirsiniz ve rüyada olduğunuzun farkına varabilirsiniz. bu sırada lusid rüya aşamasındasınızdır ve buradan bilinçli Astral Seyahat'e geçiş yapabilirsiniz. Bunun için bir teknik geliştirmiştim bunu sizlerle paylaşacağım; Örneğin: Rüyanızda bir ormanda yürüyorsunuz sonra ileride ne var acaba diye merak ediyorsunuz ve birden uçmaya başlıyorsunuz sonrada uyanıyorsunuz. Eğer rüyada fiziksel ortamda olmaması gereken şeyleri farklı(zıt) renklerle yazarak yada etrafına daire çizerek kaydederseniz bir süre sonra rüyadayken fiziksel ortama aykırı şeyler olduğunda başlangıçta şaşırıp sonra da rüyada olduğunuzun farkına varabilirsiniz. bu sayede rüyanız lücid rüya olur ve burada yapacağınız şey fiziksel bedenin yanına gitmeyi istemek olacak. Bunu yaptığınızda büyük bir ihtimalle ya vücudunuzun üzerinde salınıyor yada vücudunuzun önünde yada yanında ayakta fiziksel bedeninize bakıyor olarak bulacaksınız kendinizi. bundan sonrası düşüncelerinize kalmış. ama ben yinede ilk 3-5 çıkışta evinizin dışına çıkmanızı tavsiye etmem zaten bunun nedenini anlayacaksınız. Astral ortama alışasıya kadar ve düşüncelerinize hakim olasıya kadar evinizi dolaşın ailenizi seyredin vb...

10- Çıkış Belirtileri

İyi bir konsantrasyon, nefes tekniği ve hayal gücüyle bir süre sonra vücudunuzdaki tüm kaslarınızın ve hücrelerinizin uyuştuğunu onları hissedemediğinizi göreceksiniz. (sakın orada olup olmadıklarını hissetmek için dikkatinizi farklı yönlerinize kaydırmayın tüm uğraşınız boşa gidebilir) kulakta uğuldama, tüm vücutta karıncalaşma, baş dönmesi yada vücudun spiral bir şekilde dönmeye başlaması çıkış belirtileri arasında sayılabilir. Tabii burada fiziksel vücut değil Astral Beden dönüyor olacaktır. hafifleme hissi oluştuğunda nefes sisteminizi bozmadan

nefesinizi tutun ve hayalinize (uyguladığınız teknik) devam edin, eğer çıkış başarılı olmadıysa (nefesinizi fazla uzun tutmayın) tekrar yani belirtiler bekleyin ve aynı işlemi tekrarlayın. bu sayede çıkış rahat olacaktır.

11- Çıkış Deneyleri

Buraya kadar genelde herkes bu uygulamaları aşağı yukarı yapar. Bundan sonrası kişiye göre değişir. Bu kısımda birkaç örnek vereceğim. Hangisini istersiniz onu kullanın bundan sonrası size kalmış.

Teknik - 1

Genellikle çoğu insan kendi kendine telkin yöntemini kullanır. Bir nevi Lusid Rüya yöntemi de denebilir. “Yemek yanıyor kalkıp ocağı söndürmeliyim, tuvalete gitmeliyim, evde hırsız var kalkmalıyım” tarzında telkinleri sik sik kendine verir ve sonuçta bu emre fizik beden gevşemeden dolayı cevap veremez ve Astral Beden bu emirlere yanıt vermek için harekete geçer.

Teknik - 2

İmgeleme yöntemleri de vardır.

a- Gökyüzünden bir ipin 3. gözünüze doğru asili olduğunu elinizi uzatınca tutabileceğiniz bir uzaklıkta hayal etmelisiniz. Ve Astral Ellerinizle o ip sayesinde yukarı tırmandığınızı hayal edin.

b- Kendinizi vücudunuzun içinde hapsolmuş olarak (karanlık bir hücre gibi) hayal edin. İçerdesiniz ve sadece 3. gözünüzün olduğu yerde bir ışık ve çıkış var. Bir merdiven sayesinde buradan çıktığınızı hayal edin. Hayal edilemiyorsa bile öyle olduğunu varsayarak hayal etmeye çalışın.

c- Kendinizi bir hücrede hayal edin. Tek çıkış var ve içeriye serin bir su dolmakta. İçerisi suyla yavaş yavaş dolmakta, sırt üstü suya kendinizi bıraktığınızı hayal edin. Ve bu şekilde yükselerek çıkışa ulaşıp çıktığınızı imgeleyin.

d- Kendinizi ayakta durur vaziyette imgeleyin ve tüm ayrıntıları görmeye çalışın. Tam olarak başardığınızda bilincinizin bu

imgelediğiniz size aktığını hayal edin. Bunu başarabilirseniz çıkış yapmış olursunuz.

e- Bir de vücudunuzdaki kaslardan birinin kasılı kalmışta Astral Bedeninizi tutuyor hayal edin ve bu kasın gevşemesiyle Astral Bedeninizin boşlukta aşağıya doğru düştüğünü imgeleyin.

f- Aleister Crowley'in öğrencilerine öğrettiği teknikte; Odanızdaki duvarda bir kapı oluşturun ve bu kapının üzerinde sizin için anlamlı bir simge hayal edin (mottonuz da olabilir.) ve kendinizi o kapıdan dışarı çıkarken hayal edin. Crowley'e göre kapıdan geçebilirseniz çıkış yapmışsınızdır.

g- GD'a göre ise Çalışma öncesi bir boy aynasında kendinize dikkatlice bakmalı ve hayalinizde kendi formunuzu ince ayrıntılarına kadar hayal edebilmelisiniz ki çıkış başarılı olsun.

ğ- Kemal beyin söylediği bir diğer teknik ise ki ben denedim; yere uzanın ayak parmak uçlarından yavaş yavaş yukarıya doğru yaşam enerjinizi (beyaz ışık) çekin ta ki 3. gözünüze kadar hissederek çıkın zaten buraya geldiğinizde vücudunuz neredeyse tamamen uyuşmuş oluyor. ve 3. gözünüze ulaştığınızda yaşam enerjinizle birleştiğinizi ve 3. gözünüzden dışarıya çıktığınızı imgeleyin.

Daha bir sürü teknik verilebilir. Astral çıkışı başaranlara yeni dünyalarında iyi şanslar diliyorum. Bunun anlamı çok büyük, Astral ortamda çok fazla okült bilgi edinilebilir. İlk zamanlar Astral ortamda kontrol çok zordur ama zamanla Astral Bedeni kontrol edip rahat hareket etme imkanı bulabilirsiniz tabi bunu tecrübe belirler. Bir de bir çok kişinin Astral Seyahat denemelerinin boşa gitmesinin sebebi bir uygun zamanda yapmamaları iki çalışmalara yeterince devam etmemeleri üç ki en önemlisi olarak düşündüğüm üç boyutlu imgelemeyi başarmaları. Bir çok üstat da hayal gücü üzerinde boşuna durmamışlardır herhalde.

@Derleme bir konudur.Çeşitli kaynaklardan ve bilgilerden yararlanılarak oluşturulmuştur.

Kaynak : Gölgeler Kitabı